Jadłospis 29.12.2025 - 31.12.2025

29.12.2025 Poniedziałek	**Podstawowa**	**Łatwostrawna**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**	**Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**
Śniadanie	Owsianka , dżem niskosłodzony truskawkowy, bułka, masło , herbata (1,7)	Owsianka , dżem niskosłodzony truskawkowy, bułka, masło , herbata rosół z zacierką wg- zapotrzebowania (1,7) dzieci -owoc	Owsianka , papryka, ser żółty , chleb pełnoziarnisty, masło, herbata bez cukru (1,7)	Owsianka , dżem niskosłodzony bezpestkowy, masło, bułka, herbata rosół z zacierką – wg zapotrzebowania (1,7)
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem, jajko w sosie koperkowym, ziemniaki, surówka z kapusty białej , kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,3, 7, 9)	Zupa pomidorowa z makaronem, jajko w sosie koperkowym, ziemniaki , buraczki, (dzieci filet) kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,3,7,9)	Zupa pomidorowa makaronem, jajko w sosie koperkowym , ziemniaki, surówka z kapusty białej , kompot z owoców mieszanych bezpestkowych niedosładzany (1,3,7,9)	Krupnik ryżowy, filet drobiowy w sosie pietruszkowym, ziemniaki, buraczki, kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,7,9)
Kolacja	Pasztet, ćwikła, masło, chleb pełnoziarnisty , chleb pszenny , herbata (1,3,7,9)	Pasztet, pomidor, bułka, chleb pełnoziarnisty , herbata kasza manna na mleku/rosół grysikowy -wg zapotrzebowania (1,3,7,9)	Pasztet, ćwikła, chleb pełnoziarnisty, herbata bez cukru , (1,3,7,9,)	Szynka, pomidor, bułka, herbata , manna na mleku/rosół grysikowy- wg zapotrzebowania (1,7,9)
Dodatek	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
Dodatek cukrzycowy			Wędlina, pomidor, masło, chleb pełnoziarnisty (1,6, 7,9,10)	
Wartości odżywcze	Kcal - 2340 W – 322 T -78 B – 88 Bł -40 g KT -22 g S-2,7 g	Kcal – 2412 W – 332 T -80 B – 90 Bł -38 g KT -22 g S-2,6 g	Kcal - 2453 W – 337 T - 82 B – 92 Bł -41 g KT -22 g S-2,7 g	Kcal - 2355 W – 306 T -65 B – 118 Bł -37 g KT -22 g S-2,6 g

Jadłospis 29.12.2025 - 31.12.2025

30.12.2025 Wtorek	Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo strawnych węglowodanów	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Kiełbasa parówkowa, ketchup, ogórek kiszony, masło, chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny , herbata (1,7,9,10)	Kiełbasa parówkowa, ketchup, sałata, bułka, chleb pełnoziarnisty, masło, herbata , zupa mleczna /rosół z zacierką –wg zapotrzebowania (1,7,9,10) dzieci -owoc	Kiełbasa parówkowa, ogórek kiszony, musztarda, chleb pełnoziarnisty, masło, herbata bez cukru (1,7,9,10)	Wędlina, sałata, bułka, masło, zupa mleczna/rosół z zacierką herbata (1, 7)
Obiad	Barszcz biały z jajkiem, gulasz wieprzowy z warzywami, ziemniaki, fasolka, kompot z owoców bezpestkowych (1,3,7,9)	Barszcz biały z jajkiem, gulasz wieprzowy z warzywami, ziemniaki, fasolka, kompot z owoców bezpestkowych (1,3,7,9)	Barszcz biały z jajkiem, gulasz wieprzowy z warzywami, ziemniaki, fasolka, kompot z owoców bezpestkowych niedosładzany (1, 3, 7,9)	Zupa jarzynowa, gulasz drobiowy z warzywami, ziemniaki, marchewka, kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9)
Kolacja	Twaróg , rzodkiewka , masło , chleb pszenny, chleb pełnoziarnisty, herbata (1,7)	Twaróg , pomidor, masło , bułka, chleb pełnoziarnisty, herbata, owsianka/rosół grysikowy -wg zapotrzebowania (1,7)	Twaróg , rzodkiewka , masło , chleb pełnoziarnisty herbata bez cukru (1,7)	Twaróg, pomidor, masło , bułka, herbata, owsianka/rosół grysikowy -wg zapotrzebowania (1,7,)
Dodatek	Cebularz(1,3,7)	Cebularz(1,3,7)	Kaszak (1,3,7)	Babka jogurtowa (1,3,7)
Dodatek cukrzycowy			Sok warzywny	
Wartości odżywcze	K-2370 W-326 B-89 T-79 Bł - 42 KT-20 S-2,8	K-2405 W-331 B- 90 T- 80 Bł- 37 KT-21 S-2,8	K-2436 W-335 B-91 T-81 Bł -40 KT-21 S-2,8	K- 2314 W-316 B-101 T-72 Bł 37 KT-21 S-2,8

Jadłospis 29.12.2025 - 31.12.2025

31.12.2025 Środa	Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Jajko , szczypior, masło, chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny, herbata (1,3, 7)	Jajko, szczypior, chleb pełnoziarnisty bułka ,masło herbata zupa mleczna/ rosół z ryżem- wg zapotrzebowania (1, 3, 7) dzieci -owoc	Jajko, szczypior, chleb pełnoziarnisty , masło, herbata bez cukru (1,3, 7)	Szynka, sałata, bułka, masło herbata zupa mleczna/rosół z ryżem -wg zapotrzebowania (1, 3, 7,9,10)
Obiad	Zupa brokułowa, makaron z twarogiem i słoniną, owoc, kompot z owoców bezpestkowych (1, 7, 9)	Zupa brokułowa, makaron z twarogiem i masłem, owoc, kompot z owoców bezpestkowych (1, 7, 9)	Zupa brokułowa, makaron z twarogiem i słoniną, owoc, kompot z owoców bezpestkowych niedosładzany (1,7,9)	Zupa ziemniaczana, makaron z twarogiem, owoc, kompot z owoców bezpestkowych , (1,7,9)
Kolacja	Pieczeń rzymska, pomidor, masło, chleb pszenny, chleb pełnoziarnisty , herbata (1,7)	Pieczeń rzymska, pomidor, bułka, chleb pełnoziarnisty, masło, herbata zacierka na mleku / rosół zacierką-wg. zapotrzebowania (1,7)	Pieczeń rzymska, pomidor, masło, chleb pełnoziarnisty, herbata bez cukru (1,7)	Polędwica, pomidor, bułka, masło, herbata , zacierka na mleku/rosół z zacierką (1,7)
Dodatek	Jogurt (7)	Jogurt (7)	Jogurt (7)	Jogurt(7)
Dodatek cukrzycowy			Pasztet, ogórek chleb pełnoziarnisty, masło (1,3,7)	
Wartości odżywcze	Kcal - 2291 W – 315 T- 76 B – 86 Bł -38 KT -22 g S-2,6 g	Kcal - 2370 W – 326 T- 79 B – 89 Bł -36 KT -22 g S-2,5 g	Kcal – 2423 W –333 T- 81 B – 91 Bł -42 KT -22 g S-2,5 g	Kcal - 2378 W – 327 T- 66 B – 119 Bł -38 KT -22 g S-2,4 g

Jadłospis 29.12.2025 - 31.12.2025

NAJCZĘŚCIEJ SPOTYKANE ALERGENY POKARMOWE

1- Gluten
2- Skorupiaki
3- Jaja i produkty pochodne
4- Ryby i produkty pochodne
5- Orzeszki ziemne (arachidowe) i pochodne
6- Soja i produkty pochodne
7- Mleka i jego przetwory
8- Orzechy
9- Seler
10- Gorczyca i produkty pochodne
11- Ziarno sezamu
12- Dwutlenek siarki
13- Łubin i produkty pochodne
14- Mięczaki i produkty pochodne

Zaplanowane posiłki wykonywane są metodą gotowania, duszenia, pieczenia w piecu konwekcyjnym

Sporządził **Zatwierdził**
Ewelina Kozyra **Dorota Pietraszek Bańka**